

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

感染症予防

なぜ手を洗わなければいけないのですか？

◇ 人の手は食中毒を起す病原微生物の「運び屋」です

◇ 手洗いが大切と知っているのに、
依然として手を介した食中毒が多発しています。

手洗いで大切なことは・・・

- ① 何故手を洗わなくてはいけないかを理解し、
- ② 洗い残しがないように洗う（根拠に基づいた手順の実践）
- ③ 適切なタイミング（トイレ後、作業開始前）での手洗いの習慣化
- ④ もれ（不実施者）がないことです。



手洗いがおっくうになるこれからの季節が、病原微生物にとって繁殖拡大の好機です。

感染症予防は、手洗いに始まって、手洗いに終わります。



ハブ茶：エビスグサの種子（ケツメイシ）

とぎの輪食堂参加者から、ケツメイシをいただいて、4月にまいてみて、先日、収穫しました。からからになるまで天日干した後、洗い、中火で熱したフライパンで炒り、一粒はじきだしたら焙煎終了で飲みごろだそうです。飲み方は沸騰したお湯1Lに、大さじ1（10g程）入れ、5分ほど煮出して出来上がりです。普通に急須でお茶のように入れても良いです。

効能は、目の充血や眼精疲労、整腸、利尿作用に加え、緩下（かんげ）作用もあるので、便秘がちな人にお勧めです。便秘に伴う肌荒れやにきびといった、肌のトラブルの解消。高血圧や肝臓病の予防、胃弱改善、二日酔い予防、口内炎解消、不眠症、喘息、神経痛、リウマチなどにたくさんの効果・効能があるといわれています。ノンカフェインです。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

